



# 无锡卫生高等职业技术学校

## 学生督导园地

宗旨：沟通架桥梁，你我共成长 2018年9月 撰稿：校学生督导信息员 责任编辑：督导室

【编者按】青春是一弯新月，是遗憾。青春总是不完美的。正因不完美就多了一份不一样的体验，多了一种完美的希冀。时光转瞬即逝，转眼间我们已经迎来18届新生，职校生活没有他们想象中那么简单，更不会枯燥乏味；它充实、丰富。为了让18届新生尽早熟悉卫校学习、生活，学校学生信息督导员们利用暑假期间撰写稿件，从各个方面，为大家编辑了本期“学生督导园地（新生版）”。



### 新生寄语

在这个秋高气爽的季节，满怀憧憬的你们来到了无锡卫生高等职业技术学校，从此掀开了人生新的一页，在你们即将开始卫校学习生活之际，作为一个在这里生活了3年的学姐，我想和大家谈一下卫校生活的感受，希望对大家有所帮助。

刚进学校，开始的你一定觉得周围的一切都那么新奇，但当一切都平静下来，你会发现卫校生活并不总是那么有新鲜感，更多则是平淡。没有了初中生活的重重压力，也没有了父母的唠叨和老师的每日盯梢。很多同学都感到生活没有了目标，陷入了迷茫和困惑。然而我要恭喜你，你的人生从此便真正的开始了。

在卫校更多的是“三位一体”的教学模式，即自我教育、自我管理、自我成长。除此之外，卫校还是你们人生道路上的另一个分水岭，在你们刚刚步入卫校校门之际，我想提醒刚刚进校园的你们，在五年的卫校生涯中，规划人生未来的发展方向是非常必要的。也许有的同学会觉得初中刚刚结束，才逃离了题海深渊，为什么又要埋头苦读呢？其实不然，卫校的学习更关注的是专业技能的学习、创新能力的培养及自学习惯的养成。从书本中学习，从别人身上学习，从生活中学习，养成终生学习的观念。护理专业的同学们，英语、计算机、护士资格证是你们在卫校中所要考的最基本证书，而专业知识是你谋生的手段，感兴趣的知识可能会成为你人生的突破口。

当今社会是人际交往的社会，我们必须好好利用在学校的五年时光，学会如何融入社会、如何与别人合作，在平时生活中多参加社团活动、努力培养自己的课外兴趣，从中不断提高自己的综合能力，树立正确的三观，这样你才不会在这个多元化的社会里迷失自我。

同学们，卫校就是你拒绝平庸、创造奇迹的时刻！

G15 康复 陈梦楠

### 最佳主角

一分耕耘，一分收获，辛勤的汗水换来了成功的喜悦！一点付出，一点回报，不懈的努力让你们成为我们学校的一员！欢迎你们加入无锡卫校！

懵懂的你们即将踏入一个新环境，我想，你们心中一定充满了激动和兴奋，对学校充满了美好的憧憬，同时还夹杂着一丝不安吧。其实，我同样心怀激动，时间过的像一阵风，转眼我也在卫校生活了三年。如果把卫校生活比喻成一场演出，那么，故事的主角就是我们，这场演出是否精彩，就要看我们自己的表现了。在演出帷幕拉开之前，我想和你们分享一些想法。

军训是新生入学的第一课，至于苦与乐，只有经历过的人才知道。态度决定一切，永远不要为了考试而学习。成绩固然重要，但是我们应该在策略上重视它，在战略上藐视它。在这里你会发现每天都有很多自习课，早自习，晚自习，希望你们能够合理地管理自己的时间，千万不要浪费。

新的生活，新的学年，是一个新的起点，请你做到相信自己！李白说“天生我材必有用”，请你要相信，你在这个世界上是独一无二的，你有你的特长，你有能力做一个对社会有用的人。所以在学习上遇到任何困难，请先不要害怕，给自己一个挑战的机会，去尝试，去努力！成功来自于相信自己、超越自己！

进入卫校之前你们可能从未离开过家，一直都在爸爸妈妈的庇护下，现在你们离开了爸爸妈妈，面对的是一群陌生的同学，大多数时间你要和他们生活在一起，也许食堂的饭菜不像家里烧的那样符合你的胃口。也许有时会感到迷茫无助，但这是一个锻炼我们独立的机会。你也不用太过担心，因为这里有和蔼可亲的老师，热心的学姐和学长，还有任劳任怨的宿管阿姨，他们都会帮助你们尽快适应这里。至于面对新同学，只要你真心的对待他们，相信他们也会真心待你。

最后还想告诉你们的是，要踏踏实实地过好在校五年的每一天。畅游在知识的海洋中，投身火热的活动中，发觉自己的潜力和兴趣。遇到困难时不要逃避，要勇敢面对。不管中考成绩的好与坏，都已经成为过去。如今你们所有人又站在同一起跑线上，用自己的努力去实现自己的理想！我衷心的祝愿你们在卫校的舞台上都能成为“最佳主角”，拥有属于你们自己的精彩！

G15 生药（2） 张真真





## 赠新生：不同的人生

结束了残酷的中考，你们或许有片刻放松，但这片刻过后，你们可能会为一纸通知书而焦急等待，可能会为自己的人生旅途该往何方而感到迷茫，但是人生还是要继续。

你们在中考前填报志愿的过程中，一定深思熟虑过自己会去哪儿，自己想去哪儿，或自己一定能去哪儿。志愿纸填的满满当当，从最好的高中到最普通的中职，一个不落。我曾经也是。在漫长等待通知书的过程中，为自己不知能落到何处而感到担忧。最终我还是来到了这个曾被我的目光停留过的无锡卫校。第一次见到她是在网上的图片中，明亮、整洁的校园，让我对她的印象十分不错。第二次见到她是在报名的时候，那时停留的时间并不长，但在等待的过程中我将她看了个遍，教学楼与教学楼之间的构造非常奇特，它们之间是相通的，我至今都有些迷糊，可能这也是我认为的一个小特色吧。第三次是在报到的时候，在食堂，我第一次见到了我的班主任，是个漂亮的女老师，在宿舍里第一次见到了我的舍友，五个非常可爱的女生，在教室里第一次见到同学们，一切是那么地亲切。

于我而言，这一切似乎与过去没什么两样，不同的是我在这里学习的是专业知识，接触的是护理的专业老师，最后我们要面临的这些都跟上高中的学生不同。五年以后，可能是毕业工作，可能是继续深造，这完全取决于你的选择。只要勇敢的迈出这一步，你看到的将要比别的同龄人更多。

即将到来的同学们，在小时候我们都会励志做一名航天人员、科学家，长大后看到现实中救死扶伤的白衣天使们，是不是会生出一股敬佩的感觉呢？我们也将这样，像南丁格尔一样为护理事业奉献自己的一生。在过程中或许会很艰辛，一路走来你说不定会为自己鼓掌。

我非常期待 18 级新生，为护理注入一份新鲜血液，让未来有无限的可能，有无限的期待，有无限的希望，祝福新生。

17 老年保健 钮玥



## 做最好的自己



首先，欢迎各位新生进入无锡卫校，成为一名职校生，我们不应气馁。从现在开始，我们一起寻找未来的金钥匙，你们即将涉及名为“医学”的新领域，是崇高的生命，是新的征程，不论过去，只论现在，你们可以重新开始，甚至超越任何人。

我想关于新学习和新生活，给你们一些小小的建议。在生活上，以优秀的同学为榜样，保持礼貌和微笑，做到以俭养德，以乐观的心态看待生活。生活就像一面镜子，你尊重它，它就尊重你。希望你们不要过度依赖你们的手机，充分利用空闲时间，做一些有意义的事情，譬如阅读、运动。

在学习上，上课认真听讲是基础，课后巩固是要求，理解是方法，运用是目的。希望你们能培养出对医学护理独特的喜爱，阅读相关的书籍，你会看得到无数崇高领袖的奉献，从中了解和体会它的神秘与乐趣。无论是在工作还是生活，你如果在做自己爱的事情，就有足够的动力让你继续下去。

我们学校的老师们学识渊博，亲切和蔼，无论你们遇到什么不能理解的问题都可以去征询他们的建议。在越来越激烈的人才选拔中，综合能力越来越受到重视，成绩早已不决定一切，你们应积极参与学校的各项活动，拓展学习各项领域，学会独立思考和逆向思维，运用自己的优势取长补短，攻克难关。

多对自己说“我能行”“我可以”，主动承担责任，把目光放长远，生活不止眼前的苟且，未来你还有很长的路，还有很多你要做的事情，不甘于平庸，只要你想做，你就能做到。

不论成败，承认自己，反思过去，纠正自己，重新描绘。在面临逆境时，内心不要胆怯，要想着自己的长处，而不是短处，想着自己的优势，而不是问题，坚持自己。愿时光不抹去你们的天真美好，守护内心的和平，磨练你们的意志，精神化作钢铁的盔甲，保护自己。坦坦荡荡走你们想走的路，脚踏实地，做你们想做的事情，忠于自己。





## 在校的日子



对那些即将来到无锡卫校的18届学弟学妹们，在这里我要真心的祝贺你们，你们真的很幸运，不但因为你们即将要与我们在同一所学校上课学习，还因为，本校考虑到同学们在炎炎夏日里学习的艰辛，终于要在各个宿舍里装空调了！没错，惊不惊喜？作为学姐的我，可羡慕你们了。

学校的生活条件一天天在改善。在这之前，我听本校的学长学姐们说，学校食堂的饭菜简直不能吃，到底是怎样难吃呢？也许可以从好多同学都去定外卖这一点就能看出吧？但我现在还不是天天吃着学校食堂的饭菜，一点都不难吃呢。对了，食堂每过一段时间都会让各个班的同学们给学校的食堂提提意见，还别说，食堂真的做了我想吃的菜呢。

在本校，除了纪律，卫生是抓的最严的一块。每天早晨每个班都会例行卫生检查，生活部在早自习去宿舍检查卫生，他们以百分制来给我们的教室卫生和宿舍卫生打分，你要是有任何地方没有做到位，那分数可是会被扣得哗哗的。所以在这里学姐要提醒你们一句，教室和宿舍的卫生一定要打扫干净，毕竟想要心情愉快的学习，干净整洁的环境肯定是必要的，你也不想闻着臭烘烘的垃圾学习吧？

好了，说完了生活方面的，现在来讲一讲学习方面的，这也是你们最关注的。其实，作为一年级的新生，你们的学习压力并不大。

来到卫校之后，东校区的药学系，我们的每个年级都有六个班，药学班三个，制药班两个，药分班一个，现在你们还不懂这三个词的意思，到时候就会明白，这只是你们所学的专业名称，上课的过程中，这三个专业的课也是有些不一样。如果对分到的专业不满意，你们大可不用在意，因为每个专业都有其不可估量的前景，同学只要好好学就行了。

一年级所学的毕竟是基础，你们不要有太多太大的压力。像语文、数学、英语等这些初中的主课你们还是要认真学，但我觉得，其实没有初中难。这些课程的好多知识我都会，初中的老师都讲过。不过除了这些，还有无机化学，人体解剖生理基础，病原生物与免疫等和你们所学专业息息相关的课程，这些你们可要好好上，认真上，不懂就去问老师，我想老师们会很高兴同学们来向她提问的，来为接下来的实验课打下良好的基础。

17 药品生产（1） 缪佳怡

## 卫校的生活

不知不觉间，又是一个新学期的开始，也将迎来2018级的新生，注入一批新鲜血液。可爱的学弟学妹们，欢迎你们来到卫校，加入卫校这个大家庭，一起学习一起生活。作为你们的学姐，下面就让我来跟你们分享一些我的经验。

首先要分享的当然就是学习啦。职校学习和以前的大不相同。除了基础的语数英的学习，还有许多的专业课。老师不会有很多的时间来盯着你们学习，这就需要自己的自觉性和自控能力，学习和玩乐要很好地结合起来。

下面就分享一下我的学习方法吧：

1. 专业科目做好预习、复习，上课认真听，做好笔记，用不同符号标记重点、难点；课后再将重点的地方复习回顾一下。
2. 一些医学基础课可以每隔一段时间整理笔记，比如人体结构，生理等。
3. 考试复习要有规划的进行，重点、难点优先复习，易错的地方多注意。

除了文化课的学习，还有许多实验课。实验课通常都很有趣，可以学到许多书本上学不到的，做化学、动物、物理实验等，非常生动有趣。

课余生活也是多姿多彩哦。卫校的课余时间非常多，作业的量也不是很大，不要总在宿舍玩手机，学校有许多的活动和社团，比如礼仪社、羽毛球社、歌咏社、舞蹈社等丰富的社团活动。各式各样的活动真的看花了眼，学弟学妹们要积极参与活动，丰富课余生活哦！学校每年都有运动会、512表演、国庆表演，表演也非常的丰富多彩。假期也有去老人院表演节目的活动，寒、暑假也会组织学生去各大医院进行志愿者活动。每年也会去医院进行为期一周的见习，真正的进入临床，实践与所学结合在一起，真的非常有意思。



新学期就要开始了，作为学姐我还有许多话对你们说：学校是需要住宿的，和其他同学住在一起，就要收敛自己的小脾气，宽容待人，互相帮助，牢记你们是一个团体，要在一起生活，相信你们很快就可以成为很好的朋友。

最后就祝大家开学一切顺利，在卫校有一个开心快乐的学习和生活，一起为卫校的明天而努力奋斗！加油！

16 临护（6） 陈敏



## 信息督导员心得

光阴似箭，日月如梭。眨眼间，时间就像一匹飞驰的骏马，从我们身边飞逝而去，转眼间我已经当了三年的信息督导员了。在这三年中我积累了一些经验，也懂得了一些事情。

第一、先来谈谈新生进校后大部分会思考的一个问题：作为一个职校生，我和那些考上高中的同学们有什么区别呢？我不是真的不如他们呢？我想说的是，其实你没必要烦恼这个问题，职校生虽然在大部分家长眼中不如高中生有前途，但其实作为职校生会比高中生多学习很多关于专业的知识和技能。这些知识技能会帮助你，为以后找工作打下基础，是找工作的敲门砖。如果你觉得现在这个阶段你还想继续往上考，你可以考虑一下专转本，当你成功转本后，你就是个本科生了，这会对你以后找工作有很大的帮助。

第二、很多同学都很担心与老师交流沟通的问题，老师们其实都挺好沟通的，有任何问题你都可以在课后直接找老师或者班主任沟通。如果有的同学实在觉得不好意思去找老师沟通，我们每个班都会有信息督导员，那些不好意思去找老师沟通的同学可以把问题反映给信息督导员，信息督导员每次会在信息督导表上写上问题，及时向老师反馈。

第三、当你进入学校经历了期中考试之后，学校就会进行学生干部的招新，如果你对学生会干部有兴趣的话可以报名参加，我们学校一共有九大部门分别为：学习部、文艺部、宣传部、监察部、劳动部、生活部、体育部、组织部、秘书处。加入学生会后，你会发现自己的交流能力变强，处理事情的能力有所提高。当你被选上加入了学生会之后，工作就会把你的学习时间挤掉，你的学习时间会减少，那要如何调整工作和学习的时间呢？我觉得虽然你是一个学生会干部，但你的本职工作还是个学生。所以学习才是你的首要任务，不要让学生会的工作成为你学习下降的理由。

最后祝愿新生们在进入学校后能认真学习，与同学们友好相处，能向着自己的目标一步一个脚印的前进。

G15 药分 尤嘉怡

## 每天都冒一点险

“衰老很重要的标志，就是求稳怕变。所以你想保持年轻吗？你希望自己有活力吗？有一个好办法——每天都冒一点险。”这条很像保健品广告的励志语录，开始只是一笑置之，但最后的那句话吸引了我——每天都冒一点险。冒险？相信大家都曾有过类似的经历吧。在近期，你们就伟大的完成了名为“选择”的冒险。而我想对大家说的就是：在卫校学习，你需要保持你的这种“冒险精神”。

在学习上，你将置身一个新的时代。学校里，不会再有老师天天追在你身后盯着你的学习，不会再有叠叠的试卷等着你去完成，不会再有每晚挑灯直到凌晨两点的沉重压力……这是一个新的开端，有很多温柔，抽长着希望，也充满了残暴，充满了失望。在这里，所有的书似乎都在争吵，语文和英语，英语和生物，生物和数学等等。语文说，英语是舶来品；英语说语文已经 *obsolete*。又说生物太冗长复杂，生物却说自己是考试科目。数学不甘落后地说自己也是。学业届的巷战此起彼伏，没有人能免于稠密的流弹。此时，你就需要你的那种“冒险精神”，尝试去开拓一个全新的时间、思维规划。比如说，今天你计划在上午完成一门功课，发现自己堪堪完成；第二天，你能不能尝试完成一门功课并预习另一门呢？如果能行，第三天再继续累加，以此类推，每天都冒一点险。

在生活上，有什么被打破的呢？学校的课余生活很丰富，除了学生会九大部门外，还有大大小小几十个社团，各种各样的课外活动。在初中待得久了，常常使我们把学习看作生命之最。但卫校会告诉你，这是不对的。

首先，你可以尝试加入一个社团。或许你并不知道自己最适合哪个，但你也可以把它当作一个冒险，随自己喜好就好。之后，从那些清澈见底，年轻眼睛的反光中，我渐渐发现，每个人都是有抱负的。你可以尝试去当社长，若是失败了也没关系，你还可以尝试进入学生会，但在此之前，都有一个必要的条件，那就是你要有足够的创新的想法，你的思维需要去冒一点险。

有很多的束缚，不在他人手中，而在自己心中。别人看来微不足道的一件事，在本人的心中，也许会是一个巨大的难题。突破是一个过程，首先经历心智的拘禁，继之是行动的惶惑，最后才是成功的喜悦。

愿你们，能每天都冒一点险。

15 临护（8） 吴如恩

